

## RESUME DES RANDONNEES 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2024

Le programme ci-dessous est un extrait de notre programme des randonnées de la période, avec les caractéristiques principales de la sortie : destination, kilométrage, lieu de rendez-vous...

### RANDONNEE – PROMENADE :

Allure moyenne de 3,5 à 4,5 km/heure. Les terrains de l'Ile-de-France sont plus ou moins accidentés, et comportent souvent des dénivelées montantes et descendantes (différence d'altitude entre un point bas et un point haut ; en IDF, 70 à 80 m environ).

Equipement : chaussures de randonnées à tige montante et semelles crantées conçues pour tous terrains - sac à dos pour pique-nique, boisson et effets personnels.

*Nous rappelons à nos marcheurs que le port du masque est recommandé dans les transports en commun...*

### Janvier 2024

Lu 08 – 14 km : Vallée de la Bièvres : plateau de Saclay, forêt de Verrières – Départ RER C pour Bièvres.

Ma 09 – 24 km : Grand tour de Paris en 26 étape, 13), de Tournan-en-Brie à Mormant - Départ Gare de L'Est pour Tournan-en-Brie .

Ma 09 – 7 km matinée : le long de l'Yerres par le parc de Caillebotte - Départ RER D pour Brunoy.

Me 10 – 14 km : Forêt sud de Fontainebleau. Quelques sites remarquables sur le parcours, comme le Haut Mont, la grotte Béatrix, la Malmontagne et le rocher des Étroitures. – Départ Gare de Lyon pour Thomery.

Ma 16 – 7 km matinée: La coulée verte de Verrières-le-Buisson à Fontenay-aux-Roses, par le parc Heller. – Départ RER B Pour Massy-Verrières.

Me 17 – 12 km : Remontée de la Seine au large de l'île des Impressionnistes, la forêt domaniale de la Malmaison avec aperçu du château de la Malmaison – Départ RER A pour Rueil-Malmaison.

Ma 23 – 7 km matinée : De Nogent par les bords de la Marne et le parc du Tremblay. – Départ RER A pour Nogent-Sur-Marne.

Ma 23 – 22 km : Du Perray, à Saint-Rémy-Lès-Chevreuse, en passant par Cernay, le Ru des Vaux, Senlisse, Malvoisine et le bois de Vossery – Départ Gare Montparnasse pour Le Perray.

Me 24 – 12 km : La forêt de Bois-le-Roi, en passant par la Mare aux Évées, l'ancien puits de pétrole et les Longues Vallées – Départ Gare de Lyon pour Bois-le-Roi.

Me 24 – 16 km : De Mouroux à Faremoutiers – Départ Gare de l'Est pour Mouroux.

Je 25 – 17 km : Boucle autour de Saint-Chéron – Départ RER C pour Saint-Chéron.

Me 31 – 9 km matinée : du Parc-de-Sceaux, à Châtillon Montrouge – Départ RER B pour Parc-de-Sceaux.

## Février 2024

Lu 05 – 13 km : De Boulogne à Versailles – Départ métro Pont de Sèvres.

Ma 06 – 24 km : Grand tour de Paris en 26 étape, 14) de Mormant à Fontaine-Le-Port – Départ Gare de l'Est pour Mormant.

Me 07 – 7 km matinée : Balade le long de l'Orge – Départ RER C pour Epinay-Sur-Orge.

Me 07 – 17 km : Boucle de Bourron-Marlotte – Départ Gare de Lyon pour Bourron-Marlotte.

Ma 13 – 8 km matinée : Bois de Vincennes par le jardin agronomique, tropical et l'arboretum – Départ RER A pour Nogent-Sur-Marne.

Me 14 - 8 km : Circuit des rochers du Mont Ussy, grotte des Monthussiennes - Départ Gare de Lyon pour Fontainebleau-Avon.

Ma 20 - 22 km : La forêt de Montmorency, de Domont à Taverny, en passant voir les chèvres de Chauvry - Départ Gare du Nord pour Domont.

Ma 27 - 6 km matinée : Balade au Port aux cerises - Départ RER D pour Juvisy-sur-Orge.

Me 28 - 12 km : Passage par l'étang de Coupe-Gorge et visite du parc du château de Rambouillet - Départ Gare Montparnasse pour Le Perray.

Je 29 - 16 km : De Cergy-Saint-Christophe à Éragny : axe Majeur et descente en bord de l'Oise. Départ RER A pour Cergy-Saint-Christophe.

## Mars 2024

Lu 04 - 14 km : Boucle / Chatou. Départ RER A pour Rueil Malmaison.

Ma 05 - 22 km : Grand-tour de PARIS en 26 étapes 15) De Fontaine-Le-Port à Champagne-Sur-Seine. Départ RER Gare de Lyon pour Fontaine-Le-Port.

Ma 05 - 12 km : de parc en parc urbain par l'Île-Saint-Denis - Départ RER B pour la Plaine Stade de France.

Me 06 - 12 km : La Forêt de Fontainebleau Rocher de Bouligny, Parc du Château de Fontainebleau. - Départ Gare de Lyon pour Thomery.

Me 06 - 21 km : De Longueville à Provins - Départ Gare de l'Est pour Longueville.

Ma 12 - 15 km : Sur les bords de l'Oise par Vauréal et l'Axe Majeur. - Départ Gare Saint-Lazare pour Pontoise.

Me 13 - 13 km : A travers l'Hurepoix par St Yon, Torfou et le Lièvre d'Or. - Départ RERC pour Breuillet-Village.

Ma 19 - 22 km : De Vigny à Santeuil en passant par Théméricourt, Avernes, Guadancourt, Wy-dit-Joly Village, Cléry en Vexin, Commeny et Moussy. - Départ RERA pour Vigny.

Ma 19 - 10 km : À la découverte des jonquilles en forêt de Sénart. - Départ RER D pour Brunoy.

Me 20 - 12 km : Le Bassin de Trêvoix, Bruyères-le-Châtel et ses sentes, Ollainville. Départ RER C Gare d'Austerlitz pour Égly.

Ma 26 - 19 km : Forêt de Fontainebleau et bords de Seine : de Bois-le-Roi à Fontaine-le-Port en passant par la tour Denecourt. Départ Gare de Lyon pour Bois-le-Roi.

Ma 26 - 11 km : Poissy - Villennes-sur-Seine qq commentaires dans Poissy (le vieux pont détruit, Cl. Monet, Meissonnier, la Maison de Fer). Voie Verte en forêt de St Germain en L., bords de Seine. - Départ RER A pour Poissy.

Me 27 - 14 km : Les sentes de Seine-Port et ses maisons célèbres, peut-être qu'on pourra cueillir des jonquilles si le temps le permet. - Départ RER D pour Cesson.

